

## Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Középiskola Ebéd 15-18 éves	Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Csontleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Magyaros csipetkeleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizzsel Körte			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 1,003.27 Kcal / 4,193.67 KJ			Energia: 855.14 Kcal / 3,574.49 KJ			Energia: 973.98 Kcal / 4,071.24 KJ			Energia: 795.68 Kcal / 3,325.94 KJ			Energia: 971.69 Kcal / 4,061.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.18 g	23.25 g	11.19 g	38.10 g	32.20 g	6.10 g	37.98 g	46.37 g	11.57 g	30.81 g	28.14 g	12.64 g	63.15 g	38.81 g	8.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
153.73 g	47.95 g	5.78 g	101.90 g	0.04 g	6.60 g	99.72 g	5.02 g	6.50 g	104.06 g	0.02 g	6.02 g	91.08 g	8.50 g	8.34 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

### Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,1al 10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető